

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Tahapan ini individu sudah mengalami kematangan dan mulai bertindak secara mandiri. Menurut Ahyani & Astuti (2018) masa remaja merupakan masa seorang individu mengalami segala perubahan yaitu perubahan biologis, dimana remaja mengalami perubahan-perubahan hormon androgen dan estrogen yang akan mendorong perkembangan fisiologis sehingga terjadi perubahan fisik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Perubahan kognitif atau proses pikir akan dijumpai pada remaja dengan mengalami peningkatan dalam penalaran hingga mampu dalam mengambil keputusan dalam hidup. Setiap harinya remaja akan memulai berbagai aktivitas yang akan memerlukan energi sehingga remaja perlu mendapatkan energi yang cukup dari kebiasaan berolahraga, mengonsumsi makan bernutrisi hingga tidur serta istirahat yang cukup (Berman, Snyder, & Frandsen, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation*, remaja dengan rentang usia 14-17 tahun harus tidur malam selama 8 hingga 10 jam. Remaja yang tidur kurang dari 8 jam berdasarkan penelitian 53% akan mengalami kantuk di siang hari. Kualitas tidur yang kurang pada remaja akan mengakibatkan penurunan fungsi tubuh seperti penurunan fungsi kognitif, daya ingat, resiko obesitas serta kesehatan mental. Menurut Goldstone et al (2020) Keluhan tidur merupakan gejala utama *Major Depressive Disorder (MDD)* yang dialami oleh anak-anak dan remaja dengan mengurangi jumlah jam tidur akan menyebabkan peningkatan risiko *MDD* menjadi tiga kali lipat pada remaja. Remaja dengan kualitas tidur yang kurang akan mengalami perubahan dinamika homeostatik dalam sirkadian yang akan memicu gejala depresi. Gangguan tidur pada remaja dikaitkan dengan peningkatan resiko bunuh diri. Secara khusus, remaja dengan jam tidur < 6 jam lebih berisiko untuk mempertimbangkan bunuh diri dibandingkan remaja dengan jam tidur 8 jam (Weaver, Barger, & Malone, 2018)

Menurut Galan-lopez et al (2021) prevalensi gangguan tidur pada remaja di Eropa rata-rata 68% baik remaja laki-laki dan perempuan. Sedangkan prevalensi anak-anak dan remaja di Iran diperkirakan sebanyak 25% dan 30%. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada remaja diperkirakan sebanyak 62,9% remaja rentang usia 12-15 tahun dengan gangguan sulit memulai tidur dan terjaga saat malam hari (Purnama, 2019). Beberapa literatur menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki namun literatur ini belum terbukti *valid* sebab berbagai faktor dapat mengakibatkan gangguan tidur pada remaja (Safarzade & Tohidinik, 2019)

Masalah kurang tidur pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor lingkungan, psikososial, serta gaya hidup yang akan mempengaruhi kualitas dan pola tidur pada remaja. Beberapa studi literatur menunjukkan bahwa pentingnya peningkatan tidur yang baik dengan menerapkan *sleep behaviour* seperti peningkatan durasi tidur, memajukan waktu tidur, memiliki jadwal tidur yang teratur dengan mengaplikasikan *sleep hygiene* (Illingworth, Sharman, Harvey, Foster, & Espie, 2020)

Penerapan *Sleep hygiene* digunakan masyarakat Amerika untuk mengatasi insomnia. Pengaplikasian *Sleep hygiene* mengoptimalkan tubuh untuk mendapatkan posisi tidur yang nyaman dengan membuat jadwal tidur serta rutinitas harian sebelum tidur agar tubuh menjadi santai dan tidak tegang (National Sleep Foundation, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Illingworth et al (2020) evaluasi penerapan *sleep hygiene* dengan mengaplikasikan *sleep diary* berisi segala kebiasaan yang harus dilakukan sebelum tidur seperti tidak mengonsumsi kafein, menjauhkan barang elektronik 30 menit sebelum tidur, melakukan aktivitas relaksasi tubuh secara teratur dalam dua minggu didapatkan hasil kualitas tidur baik. Penerapan edukasi kebiasaan tidur pada remaja memberikan manfaat jangka panjang tanpa memberikan efek samping yang berbahaya bagi tubuh dengan menambahkan aktivitas relaksasi, salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif.

Penerapan relaksasi otot progresif dapat meregangkan ketegangan otot yang diakibatkan oleh kaku otot dengan melakukan peregangan mulai otot wajah hingga

otot kaki memberikan pengaruh kondisi kesehatan fisik maupun psikis yang baik, menurunkan gangguan kualitas tidur, menstabilkan tekanan darah sehingga relaksasi otot progresif memberikan dampak baik dalam kualitas hidup remaja (Lestiawati & Liliana, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariyana (2019) didapatkan hasil *p-value* 0,001 dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen 2,60 dan kelompok kontrol 1,90 dapat diinterpretasikan terjadi penurunan kualitas tidur pada remaja dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif selama seminggu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu remaja di *cluster* Sumur Batu didapatkan hasil bahwa remaja mengeluhkan tidak dapat tidur awal karena mengerjakan tugas sampai larut malam sehingga saat pagi hari atau melaksanakan kegiatan belajar daring maupun luring merasakan kantuk serta mata lelah. Remaja mengatakan kebiasaan ini muncul sejak kelas daring dimulai karena banyak tugas yang diberikan dan mengatakan sering mengonsumsi kafein agar terjaga dalam mengerjakan tugas. membuat remaja merasa tidur tidak puas, sering pegal-pegal, tidur tidak nyaman dan sering terbangun saat malam hari. Upaya yang dilakukan remaja saat kesulitan tidur di malam hari hanya bermain ponsel sampai kantuk tiba. Sedangkan hasil wawancara dengan orang tua remaja mengatakan tidak melakukan upaya apapun untuk mengatasi kesulitan tidur awal saat malam hari. Orang tua mengatakan bahwa tidak dapat tidur merupakan masalah yang biasa dialami semua orang dan tidak akan memberikan masalah yang serius bagi kesehatan.

Situasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kurangnya peran keluarga untuk menyadari masalah yang terjadi pada anggota keluarga serta dampak yang dapat dirasakan apabila masalah tidak diatasi. Sebab aspek kesehatan keluarga berkaitan erat antar anggota keluarga untuk menghasilkan kesehatan yang optimal pada suatu keluarga. Oleh karena itu, peran perawat dalam asuhan keperawatan keluarga sangat penting dalam memberikan pengetahuan serta bimbingan pada keluarga dengan melakukan pengkajian secara komprehensif menarik suatu kesimpulan masalah dan mengatasi melalui strategi yang positif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan pada keluarga (Widagdo, 2016).

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada remaja dengan gangguan pola tidur melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada keluarga kelolaan maupun keluarga resume
- b. Mampu menganalisis asuhan keperawatan dengan konsep kasus terkait
- c. Mampu menganalisis intervensi keperawatan dengan konsep dan penelitian terkait

I.2.3 Target Luaran

- a. Target luaran dari karya ilmiah ini adalah booklet yang akan mendapatkan sertifikat HAKI

I.3 Manfaat Penelitian

I.3.1 Bagi Remaja

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan bagi remaja dalam mengatasi gangguan pola tidur melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif

I.3.2 Bagi Keluarga

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah informasi kepada keluarga dalam mengatasi gangguan pola tidur pada anggota keluarga melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif

I.3.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pedoman dan masukan bagi pelayanan kesehatan dalam memberikan edukasi khususnya pada remaja dengan gangguan pola tidur melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif

I.3.4 Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan masukan atau saran dalam pengembangan kurikulum pendidikan khususnya pada mahasiswa/i keperawatan dalam melakukan praktik keluarga pada remaja dengan gangguan pola tidur melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif

I.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian khususnya aspek keluarga pada remaja dengan gangguan pola tidur melalui intervensi *sleep hygiene* dan terapi relaksasi otot progresif